

ADHD & DEPRESSIE



ADHD de rode draad door je leven

ADHD & DEPRESSIE

Inhoudsopgave

Depressie - meer dan alleen verdriet	04
Depressie - zo manifesteert het zich	06
Depressie - meer dan alleen gevoelens	08
ADHD	09
Depressie en/of ADHD?	10
Depressie en ADHD - wat je zelf kunt doen	13
Behandeling	18
Aanvullende informatie	18

Introductie

ADHD kan gelijktijdig optreden met een depressie. Soms wordt de ene aandoening als eerste vastgesteld, soms de andere. En soms op hetzelfde moment.

Om je mogelijke vragen te beantwoorden is in deze brochure de informatie over het onderwerp depressie en de combinatie van ADHD en depressie voor jou op een rij gezet. Je kunt hier ook praktische aanbevelingen en tips voor het dagelijks leven van patiënten vinden die, net als jij, beide aandoeningen hebben.



.....

"Hallo, ik ben Susanne, ik ben 35 jaar en zal je door deze informatiebrochure loodsen. Naast ADHD is er bij mij ook een depressie vastgesteld."

.....

Depressie - meer dan alleen verdriet

Iedereen kent fasen waarin hij of zij zich bedrukt voelt, aan zichzelf of aan zijn of haar beslissingen twijfelt of nergens meer zin in heeft. Dan wordt al snel gezegd dat je depressief bent. Er is echter een wezenlijk verschil tussen depressief zijn en je down voelen of verdriet hebben.

Wat houdt een depressie in?

Depressieve mensen hebben weken of zelfs maanden last van een bedrukte stemming, neerslachtigheid, lusteloosheid, geen plezier en interesseverlies. Ze voelen zich waardeloos en vermijden sociale contacten en gezamenlijke activiteiten. Alles kost enorm veel moeite en eigenlijk missen ze de kracht om de dagelijkse dingen aan te kunnen.

Onbalans van neurotransmitters

Bij depressieve mensen zijn bepaalde neurotransmitters, die in de hersenen de sensatie van gevoelens reguleren, uit balans. Soms ontstaat zo'n aandoening van het ene op het andere moment: eerst was alles normaal, maar plotseling herken je jezelf niet meer. Anderen ontwikkelen geleidelijk een depressie, die in de loop van de tijd steeds erger kan worden.



Wat ze allemaal gemeen hebben is dat de stofwisseling in de hersenen verandert.

Aanhoudende mentale stress of ernstige acute stress kan leiden tot een verandering van de hersenfunctie en kan een depressieve episode veroorzaken. De hersenen interpreteren stress als een gevaar en als gevolg daarvan wordt het interne alarmsysteem geactiveerd. Hoeveel stress een persoon kan verdragen, varieert sterk. De ene persoon ziet situaties als niet-bedrei-

gend, terwijl de ander daar met extreme stress op reageert.

Het is bekend dat de hersenstofwisseling verandert bij mensen met blijvende stress, dus in het geval van aanzienlijke stress gedurende meerdere weken of maanden.

LET OP!

Depressie is een aandoening die levensbedreigend kan zijn. Het moet tijdig worden herkend en behandeld.



“In de ergste fase van mijn depressie was ik uitgeput, machteloos en had ik nergens meer zin in. Ik moest me ontzettend inspannen om überhaupt iets te doen. In de ochtend kwam ik nauwelijks uit bed en het liefste wilde ik het dekbed over mijn hoofd trekken en blijven liggen. En dan dat voortdurende gepieker! Steeds weer dezelfde gedachten. Ik had nergens meer plezier in.”

Depressie - zo manifesteert het zich

Hoe een depressie ontstaat en verloopt is voor iedereen anders. Maar een kenmerkend symptoom is dat de beleving van gevoelens zoals vreugde of verdriet bij depressieve mensen sterk beperkt is.

Vaak missen depressieve mensen energie en drive

Ze voelen zich verdoofd of verlamd en kunnen niet beslissen. Voor velen zijn dit de ergste klachten. Het kost hun enorm veel moeite om betrokken te raken bij een activiteit. De dagelijkse besommingen, zoals opruimen of boodschappen doen, lijken ineens onoverkomelijke hindernissen te zijn. Dit kan zo erg worden dat ze niet meer uit bed kunnen komen.

Daarnaast komt het voor dat depressieve mensen over alles twijfelen, innerlijk rusteloos zijn en een sterke drang om

te bewegen hebben. Ze twijfelen bijna allemaal aan hun eigenwaarde en halen zichzelf omlaag met zelfverwijten die zelfs tot wanen kunnen leiden. Een waan is een niet reële gedachte of overtuiging terwijl degene met de waan er van overtuigd is dat deze echt is. De obsessieve drang om te piekeren ervaren ze vaak als zeer hinderlijk. Ook negatieve gedachten komen op die zich voortdurend herhalen: ik ben niets waard, doe altijd alles verkeerd en heb niets in het leven op de rit.



.....

"Ik heb vaak gedacht dat iedereen wel zag dat ik het niet kon. Eén blik van de baas of van een collega was genoeg om dicht te klappen. Ik was verlamd van binnen en kon mijn werk nauwelijks meer aan. En dan die slapeloze nachten! Ik was wakker, mijn gedachten draaiden in cirkels, slapen lukte niet meer."

.....

Er kunnen ook angstgevoelens ontstaan

Uit de angst niets gedaan te krijgen, trekken mensen met een depressie zich vaak terug en laten ze zich minder of niet meer in het openbaar zien. Doordat ze zich steeds meer afsluiten verliezen ze het contact met hun sociale omgeving. Dit versterkt op zijn beurt weer de angst. Daarmee is de vicieuze cirkel rond.

Depressie leidt meestal tot slaapstoornissen.

De patiënten worden in de tweede helft van de nacht wakker, liggen in bed te piekeren en kunnen niet meer in slaap komen.

Bovendien kan de eetlust verstoord raken: niets smaakt meer en voedsel wordt zelfs als vervelend ervaren. De gevolgen zijn gewichtsverlies en zwakte. Voor energie is het lichaam nu eenmaal op voedsel aangewezen.

De symptomen van depressie:

depressieve stemming	gevoelens van angst
eindeloos piekeren	gebrek aan eetlust
gebrek aan plezier	geen seksueel verlangen
schuldgevoel	verminderde drive
minderwaardigheidsgevoel	suïcidale gedachten
slaapstoornissen	

Depressie - meer dan alleen gevoelens

Een depressie ontwikkelt zich vaak geleidelijk. Omdat de veranderingen langzaam ontstaan, denken depressieve mensen vaak dat de problemen en symptomen door henzelf veroorzaakt zijn. Daardoor zien ze deze niet als kenmerken van een depressie, maar schrijven ze het toe aan hun persoonlijkheid. Ze ontwikkelen een uitgesproken gevoel van schuld en minderwaardigheid.

Een depressie kan zo ver gaan dat er zelfmoordgedachten kunnen ontstaan. Mensen die erdoor getroffen worden voelen hun leven als ondraaglijk, zinloos en nutteloos en willen niet meer leven. Dit is een gevaarlijke fase; de patiënten moeten onmiddellijk met hun arts of mensen die ze vertrouwen gaan praten.

Wanneer de rusteloosheid en spanningen toenemen, kunnen depressieve mensen zichzelf verwonden. Ze maken bijvoorbeeld oppervlakkige snij- of kraswonden met een scherp voor-

werp, of slaan of krabben zichzelf om inwendige spanning te verminderen. Om een uitweg te vinden uit hun pijnlijke rusteloosheid, nemen ze vaak hun toevlucht tot alcohol, drugs of medicijnen. Hun toestand is anders ondraaglijk voor hen.

Een depressie kan zich ook uiten in lichamelijke klachten. Zo kunnen bijvoorbeeld hoofdpijn, rugpijn of extreme spanningen, kortademigheid, hartkloppingen en spijsverteringsproblemen optreden. Er kunnen zelfs lichamelijke ziekten door ontstaan.

“Die dagen dat ik mezelf gewoon niet meer voelde, ik was onrustig en gespannen... Er moest echt iets vreselijks gebeuren om nog iets te kunnen voelen. Het voelde alsof ik met mijn hoofd tegen de muur sloeg.”

ADHD

Een tijd geleden werd aangenomen dat ADHD alleen in de kinder- en jeugdtijd voorkwam en dat men er op volwassen leeftijd overheen zou groeien. We weten nu dat dit niet zo is. Op volwassen leeftijd en zelfs op hoge leeftijd komt de aandoening ook voor, alleen in een andere vorm dan bij kinderen en jongeren. ADHD is geen uitvinding van artsen en therapeuten of

een fenomeen van onze tijd, integendeel, het is er altijd al geweest maar met een andere naam.

Vandaag de dag, en vooral in westerse landen worden de bijzonderheden van een ADHD'er al snel een probleem voor de patiënt zelf en voor de mensen die met hen leven en werken.

Wat gebeurt er met de hersenstofwisseling bij ADHD?

Bij mensen met ADHD is de neurotransmitter dopamine in bepaalde hersengebieden niet in voldoende hoeveelheid aanwezig, bijvoorbeeld door een te snelle neuronafscheiding van de dopamine en/of een te snelle afbraak ervan. Als gevolg hiervan zijn de zenuwen niet in staat om inkomende prikkels te filteren en door te geven.

Dit wordt ervaren als chaotisch denken, snel afgeleid zijn, gebrek aan concentratie en nerveuze overspanning. Het gebrek aan neurotransmitters kan worden gecompenseerd door het gebruik van bepaalde werkzame stoffen, bijvoorbeeld methylfenidaat of dexemfetamine.



Depressie en/of ADHD

Veel mensen met ADHD herkennen dit: zolang de energie overvloedig stroomt, zolang ánderen kleinschalige dagelijkse activiteiten (voor hen) uitvoeren of zolang ze zich volledig kunnen wijden aan hogere kwesties, kunnen zij een verrijking zijn voor hun omgeving.

Maar als er veranderingen in het leven optreden die de energiestroom onderbreken, hoopt de energie zich op en zet het tegenovergestelde in werking: het richt haar kracht op een negatieve of zelfs destructieve manier tegen de ADHD'er zelf of haar omgeving.



Mogelijke veranderingen op de werkplek

- Afdelingen worden gereorganiseerd
- Er komt een nieuwe manager of teamleider
- De collega die alle dagelijkse zaken onder controle had, zoals archivering, facturering en boekhouding, gaat weg



Mogelijke veranderingen in het privéleven

- De partner of een ander lid van de familie die op de achtergrond de creatieve chaos regelde, is er plotseling niet (altijd) meer
- Er zijn beperkingen als gevolg van lichamelijke aandoeningen, zodat het teveel aan energie geen uitweg meer kan vinden

De gevreesde depressiespiraal

ADHD'ers doen enorm hun best om zich aan te passen en steken hier veel energie in. Daar worden ze doodmoe van. Als gevolg daarvan voelen ze zich machteloos en zwak.

De energie richt zich op een destructieve manier tegen henzelf. Creativiteit en snel van begrip worden niet langer als positieve eigenschappen gezien, omdat het functioneren van alledag volledig geblokkeerd is en alledaagse taken niet op de juiste manier kunnen worden uitgevoerd. De leuke inventiviteit vervaagt in het hoofd en wat overblijft is chaos. Ze denken dat ze minderwaardig en onbekwaam zijn. Het vermogen om zeer gevoelig te reageren op andere mensen en om zich sterk in hun situatie te kunnen inleven, leidt tot overprikkeling en overbelasting. Ze vallen ten prooi aan een veelheid aan prikkels.

De ontevredenheid over zichzelf wordt groter en alle krachten worden gemobiliseerd om zich te verzetten totdat er uiteindelijk geen kracht meer over is. Het minderwaardigheidsgevoel groeit, de drive wordt verstoord en negatieve gevoelens overheersen. Ze hebben geen plezier of interesse om nog aan iets te beginnen. En dan komt steeds weer het onaangename gevoel naar boven dat anderen alles lijken te kunnen en je zelf niet in staat bent om zelfs de meest alledaagse, kleine dingen te doen.

Door deze ervaringen draait de neerwaartse spiraal steeds sneller en sneller en, naast de bijzondere kenmerken van ADHD, treden ook symptomen van depressie op.

“Steeds opnieuw groeit de chaos op het werk mij boven het hoofd. Dan vergeet ik belangrijke afspraken. Mijn nieuwe baas heeft om die reden al kritiek op me geuit. Collega's fronsen het voorhoofd en ze roddelen over mij. Misschien hebben ze wel gelijk, ik kan ook eigenlijk niets.”

ADHD'ers stoten steeds weer hun hoofd en ervaren dat ze overbelast worden

Het is chaos in hun hoofd en alledaagse dingen krijgen ze met moeite of niet voor elkaar. Ze kunnen hun competenties en bekwaamheden niet waarmaken, omdat ze in de eerste plaats willen omgaan met de normale dingen van het dagelijks leven, en dat lukt ze niet. Ze ervaren afwijzingen en overbelasting als permanente stress. Ze doen hun best en hebben hun kracht nodig om niet op te vallen en proberen hun anders-zijn te onderdrukken of te verdoezelen. tot de ontwikkeling van een depressie.

Ze verzetten zich met al hun kracht tegen het te veel aan energie, wispelurigheid, inventiviteit en spontaniteit. Dit is enorm vermoeiend en kan

worden vergeleken met een stoomketel waarvan het deksel moet worden vastgehouden zodat er geen stoom ontsnapt.



Op deze manier kunnen dus de bijzondere kenmerken van ADHD-patiënten leiden tot de ontwikkeling van een depressie.

“Op een gegeven moment durfde ik niets meer, zelfs de eenvoudigste dingen niet. Het liefste was ik gewoon in mijn bed blijven liggen en was ik niet naar mijn werk gegaan. Op de lange termijn zou ik hier nooit doorheen gekomen zijn.”

Depressie en ADHD - wat je zelf kunt doen

1

Ontdek je sterke punten

Wees je bewust van de positieve kwaliteiten die mensen met ADHD hebben en die ze zo belangrijk maken voor onze samenleving.



Je snapt iets heel snel



Je bent in je denken en handelen erg creatief en flexibel



Je voelt je aangetrokken tot grote projecten en vindt oplossingen



Je bent erg begaan en kunt anderen hierin meenemen



Je bent heel gevoelig en begrijpt meer dan anderen



Hoe meer projecten je up and running hebt, hoe beter je je voelt



Je merkt meteen wanneer het met iemand uit je omgeving niet goed gaat



Je hebt veel energie, bent mentaal en fysiek altijd in beweging



Je kunt anderen snel opvrolijken en troosten



Je staat altijd in het middelpunt van de belangstelling en zorgt voor een goede sfeer

2

Herstructureer je denken

Een belangrijk doel is om de chaos in je hoofd te ordenen en ervoor te zorgen dat de ADHD-symptomen afnemen en de depressie behandeld wordt. Je kunt daarbij gebruik maken van je sterke punten zoals je snelle begripsvermogen, je energie en vindingrijkheid. Zo ben je toch in staat om veel concentratie vergende dingen, zoals bijvoorbeeld de administratie, uit te voeren. En zo leer je ook om je tijd beter in te delen en je werk te organiseren.



3

Ga voor jezelf na wanneer de problemen zijn begonnen

Het is belangrijk dat je weet op welk moment de overbelasting de depressieve symptomen heeft veroorzaakt. Wat was de aanleiding? Waren er ingrijpende veranderingen op de werkplek? Een nieuwe taak, een nieuwe baas, een tonige, saaie en weinig uitdagende taken?

Of waren er veranderingen in de privésfeer, bijvoorbeeld heftige conflicten met je partner, een scheiding of een verhuizing? Bedenk hoe het vroeger was voordat alles moeilijk begon te worden en hoe je je taken in die tijd onder de knie kreeg.

Als je het moeilijk vindt om deze probleemanalyse zelf uit te voeren, zou je kunnen gaan praten met iemand die je vertrouwt, een goede vriend of hulp zoeken bij een psycholoog. Voor elke behandeling en verandering dient eerst een gedragsanalyse te worden uitgevoerd en de exacte diagnose te worden gesteld, zodat het duidelijk is wat er moet nodig is om verandering te bewerkstelligen. Alleen dan kunnen gerichte strategieën worden ontwikkeld om je problemen op te lossen.



4

Probeer taken te delegeren

Met betrekking tot je werk moet je uitzoeken of routinetaken door collega's overgenomen kunnen worden. Op deze manier kun jij je richten op onderwerpen en projecten die voor jou meer van belang zijn, zonder dat je je daar schuldig over voelt. Mensen met ADHD zijn vaak creatief, heel slim en kunnen anderen ergens enthousiast voor maken. Als ze erin slagen om de werkplek te creëren waarin ze deze vaardigheden kunnen uitvoeren, zijn dergelijke werknemers een grote aanwinst voor een bedrijf.

Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat je een duidelijke structuur aanbrengt. Het maakt niet uit of je die voor jezelf instelt of samen met je collega's ontwikkelt. Wijs iemand aan die jouw structuurbewaker kan worden, iemand die er altijd voor zorgt dat je je doel helder voor ogen blijft houden en niet vastloopt.

5

Stel realistische doelen

Het stellen van een realistische doelen en planning is van cruciaal belang. Het is belangrijk om hoofd- en subdoelstellingen te bepalen, pauzes in te lassen en na te denken over wat er is bereikt. Reeds bereikte doelen moet je waarderen.

Stel je het volgende voor: je beklimt moeizaam een berg en je kijkt alleen maar naar de top. Het zweet druipt van je af, het is erg vermoeiend en je merkt nauwelijks dat je vooruit komt. Stop! Kijk naar beneden, naar het dal en neem een korte pauze. Geniet van het uitzicht en wees trots op de weg die je al hebt afgelegd. Dan is het makkelijker voor je om door te gaan met de beklimming naar de top.

6

Houd je hoofd helder

Voldoende lichaamsbeweging is uitermate belangrijk. Dus neem de trap in plaats van de lift, fiets of loop naar je werk, fitness tijdens de pauzes of tussendoor - voor zover dat mogelijk is - of ga zwemmen of voetballen.

Ligt de bron voor de ontwikkeling van depressieve symptomen in de privésfeer, dan moeten ook hier de belastende factoren worden herkend en benoemd.

7

Praat met je partner

Over het algemeen gaat het niet goed met de vaak dagelijkse, saaie en steeds terugkerende dingen. Dat draagt vervolgens bij aan het gevoel van mislukking en kan tot aanzienlijke problemen in een relatie leiden. Denk hierbij aan opruimen dat nooit klaar is of een renovatie die jaren in beslag neemt. In de omgang met andere mensen wordt dit gedrag al snel persoonlijk opgevat, als een persoonlijke daad of aanval. Meestal is dit niet zo bedoeld, maar eerder een uiting van creativiteit, spontaniteit en vindingrijkheid.

Het is heel belangrijk om met je partner te praten en hem of haar te vragen om je te helpen je dagelijks leven zo in te richten dat je routinematige klussen uit kunt voeren. Een mogelijkheid zou zijn om ook hier een ondersteuner te vinden die je helpt om structuur aan te brengen. Of om hulp in te huren voor impopulaire activiteiten, zodat jij je kunt focussen op uitdagende projecten.



8

Bepaal je doelen en bepaal wat voor jou belangrijk is

Gedwongen worden om te participeren in de structuren en plannen van anderen, ook die van je levenspartner, leidt tot grote inspanningen en uiteindelijk vaak tot conflicten. Dit gebeurt vooral wanneer dit niet overeen komt met je eigen belangen of niet vooraf met je besproken is. Praat hier over en laat niet over je heen lopen. Dit is van wezenlijk belang om jezelf te beschermen tegen te veel prikkels en om te zorgen voor een zeer gestructureerd en gereguleerd dagelijks leven. Bovendien moet de energie waarvan je (te)veel hebt, blijven stromen. Dus fiets, ren, doe een uithoudingssport of wandel in het bos. Blijf weg van 'prikkel-overload', zoals het bezoeken van een festival of iets dergelijks. Zelfs als je partner dit leuk vindt. Voor jou kan dit schadelijk zijn! Dat je daar last van hebt, moet je natuurlijk met je partner bespreken, zodat die zich niet beledigd voelt.

Daarnaast moet je taken en activiteiten die je leuk vindt en waar je je goed bij voelt ook in je dagelijks leven goed inplannen. Zoek situaties waarin je je kunt uitleven en waar je dit kunt blijven doen. Als je anderen bij je activiteiten betreft of met hen bespreekt waarom ze zo belangrijk voor je zijn, zullen ze zich niet buitengesloten voelen en kun je misverstanden voorkomen. Op deze manier zorg je ervoor dat jouw innerlijke batterij steeds opnieuw wordt opgeladen.

9

Geef structuur aan je dagelijks leven

Een regelmatig dag-nachtritme is juist voor jou essentieel. Al is de discussie of het onderzoek op het internet 's avonds nog zo spannend, zorg ervoor dat je altijd op hetzelfde moment naar bed gaat. Want te weinig slaap betekent voor de volgende dag een verhoogde prikkelbaarheid.

En een verhoogde prikkelbaarheid leidt al snel tot een grotere geprikkeldheid. Dit kan als gevolg hebben dat je sneller vastloopt en jezelf eerder als mislukt en incompetent ervaart.

Therapie

Raadpleeg onmiddellijk een psychiater of psychotherapeut als de depressieve symptomen zo ernstig zijn dat je zelf of zelfs met steun van vertrouwde personen niet kunt functioneren. Ook wanneer je jezelf nutteloos, overbodig en een mislukking voelt, wanneer je altijd dezelfde negatieve gedachten hebt of zelfs denkt dat je leven zinloos is.

Uitgangspunten voor de behandeling

De behandeling van ADHD-symptomen en depressie is gebaseerd op een combinatie van parallelle behandelingen:

Medicamenteuze behandeling

ADHD-medicatie en antidepressiva. Behandeling met antidepressiva dient hierbij als eerst te worden gestart

Psycho-educatie

Informatie over ADHD en depressieve stoornissen, counseling, dagelijkse coaching, structurerende hulpmiddelen.

Psychotherapie

Identificering van stress en conflicten en de ontwikkeling van strategieën om deze te overwinnen: proberen de depressieve gedachtenspiraal te doorbreken, te leren om successen waar te nemen, faalpatronen te herkennen, positieve activiteiten te initiëren, de gewaarwording van positieve gevoelens opnieuw te leren kennen en het zelfvertrouwen te versterken. Strategieën aanleren om anders om te gaan met de ADHD symptomen.

Aanvullende informatie

Gedetailleerde informatie over het ziektebeeld van ADHD kun je vinden op:
www.adhdgids.nl

Boekentip

Druks van Francien Regelink

‘Heb jij je pilletje al geslikt?’ vragen mensen zich vaak af als ze Francien Regelink voor het eerst ontmoeten. Niet geheel ongegrond, want Francien heeft AD(H)D en kan nogal druk zijn. Maar AD(H)D is meer dan Alle Dagen Heel Druk.

In Druks legt Francien uit wat AD(H)D precies is en geeft ze een ongefilterd kijkje in haar leven. Van waarom boodschappen doen een uitdaging is en welke medicatie ze (soms niet) slikt, tot hoe AD(H)D werkt tussen de lakens en waarom ze op kantoor onder de brandtrap werkt. Voor iedereen die direct of indirect met AD(H)D te maken heeft.



“Sinds mijn ADHD met medicijnen wordt behandeld, is mijn depressie ook minder ernstig. Het is er nog steeds, maar ik kan het nu veel beter aan. Ondertussen ben ik er zeker van dat veel van wat veroorzaakt werd door mijn ADHD verantwoordelijk was voor mijn depressie of deze in ieder geval verergerd heeft. Ik sta nu veel positiever in het leven. En zo hoort het toch ook?”

Deze brochure is naar beste weten en overtuiging opgesteld op basis van actuele, gerenommeerde bronnen. Volledigheid wordt niet gegarandeerd. Iedere aansprakelijkheid is uitgesloten. Houd er rekening mee dat deze brochure alleen ter informatie dient en niet voor behandeling bestemd is. Je behandelend specialist zal je concreet helpen.



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

MEDICE B.V.

Ericssonstraat 2 | 5121 ML RIJEN

E-mail: info@medice.nl | medice.nl

Lees meer op adhdgids.nl

Aug/2025



ADHD de rode draad door je leven